

Все родители, кто бы они ни были и где бы ни проживали, думают об одном: как вырастить ребенка здоровым и что сделать для того, чтобы он был счастлив.



С первых дней жизни ребенка они уделяют большое внимание таким показателям его здоровья и функционирования организма, как рост, вес, анализ крови, температура, кровяное давление, процент гемоглобина, число лейкоцитов, содержание сахара в крови и т. д. Здоровье связывают с нормами этих показателей, а

отклонения от норм - с болезнью.

Однако мало кто задумывается о том, что здоровье напрямую связано с режимом ограничений и нагрузок. Регулируя этот режим не формально, а исходя из знания особенностей и потребностей растущего детского организма, вполне возможно поддерживать у ребенка высокий уровень здоровья. Соблюдение режима дня - главный фактор сохранения здоровья, но при одном условии: если не относиться к ребенку как к неукоснительному исполнителю "режимных моментов", а к самому режиму - как к директиве.

Режим создается для того, чтобы сделать жизнь ребенка (и вашу тоже!) наполненной, разнообразной и творческой, а вовсе не затем, чтобы втиснуть ее в жесткие рамки предписаний. И всё же при

этом нужно знать об определенных возрастных потребностях ребенка, которые необходимо обеспечивать.



Например, ребенок в возрасте от четырех до шести лет должен спать не менее 10 часов ночью и 2 часов днем, питаться 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин), желательно с четырехчасовыми интервалами между приемами пищи, гулять на свежем

воздухе не менее 2 часов утром и 2 часов после дневного сна. Правильный режим - это рациональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Режим должен предусматривать достаточное время для сна, прогулок, занятий, приема пищи, игр и предохранять организм ребенка от чрезмерного утомления.

Соблюдение режима дня, выполнение всех элементов режима всегда в одно и то же время создает природосообразный ритм жизни, рождает привычку к регулярной смене разных видов деятельности. Организм ребенка в каждый отрезок времени готовится к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, и все физиологические процессы (усвоение пищи, пробуждение, засыпание и т. д.) протекают

быстрее и с меньшими затратами энергии.



Правильный режим дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психическому развитию, укрепляет здоровье.

Картинки использованы с интернет источников:

- https://artzakaz.pro/foto_posteri/86534208-little-girls-daily-activities
- <https://medru.su/deti/vo-chto-mozhno-poigrat-doma-s-detmi-1-14-let.html>
- <http://sad9.pruzhan.y.by/?p=6116>

Буклет составила
педагог-психолог
Матушкина Н.Г.

Для чего ребенку необходим режим дня

